

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
3/1	五	糙米飯	三角豆腐 三角豆腐,滷	麻辣燙 金針菇O,蔬菜O,豆皮,煮	梅粉薯條 梅子粉,馬鈴薯O,炸	有機蔬菜		5.3	2.3	2	2.3	697	O
3/4	一	白飯	素香高麗 高麗菜O,炒	素雞塊*2 素雞塊,炸	麻婆豆腐 豆腐,炒	產銷履歷		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/5	二	糙米飯	大溪豆乾 豆干,煮	田園三色 玉米粒C,毛豆T,胡蘿蔔O,炒	紅仁洋芋 胡蘿蔔O,馬鈴薯O,炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.2	707	O
3/6	三	白飯	魚香茄子 茄子O,炒	大白紅仁 大白菜O,胡蘿蔔O,炒	炸醬乾末 豆干,炒	季節蔬菜		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/7	四	紫米飯	酸菜麵腸 麵腸,炒	海帶白乾絲 海帶絲,白乾絲,胡蘿蔔O,炒	紅燒素獅子頭 素獅子頭,煮	有機蔬菜		5.2	2.2	2	2.2	678	O
3/8	五	糙米飯	咖哩豆腐 豆腐,煮	清炒銀芽 豆芽菜O,胡蘿蔔O,炒	青椒素肉 青椒O,素肉,炒	有機蔬菜		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/11	一	白飯	炒雙花 青白花O,炒	鐵板油腐 油豆腐,炒	清炒鮮蔬 胡蘿蔔O,蔬菜O,炒	產銷履歷		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/12	二	肉燥飯	滷海串 海帶串,滷	螞蟻上樹 冬粉,胡蘿蔔O,炒	香菇時蔬 香菇O,蔬菜O,炒	有機蔬菜		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/13	三	白飯	宮保豆干 豆干,炒	珍菇彩蔬 金針菇Q,蔬菜Q,胡蘿蔔Q,炒	素炒芹菜 芹菜O,炒	季節蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/14	四	黑芝麻飯	素雞排 素雞排,煮	梅干素肉 梅乾菜,素絞肉,炒	香菇蘿蔔 白蘿蔔O,香菇O,炒	有機蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/15	五	糙米飯	素炒甘藍 高麗菜O,胡蘿蔔O,炒	大溪黑豆干 黑豆干,煮	薑絲雪菜 薑絲,雪裡紅,炒	有機蔬菜		5.2	2.2	2	2.2	678	O
3/18	一	白飯	蒸南瓜 南瓜O,蒸	素炒番茄 番茄O,炒	玉米彩繪 玉米粒C,胡蘿蔔O,炒	產銷履歷		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/19	二	糙米飯	紅燒苦瓜 苦瓜O,紅燒	爆炒乾丁 豆乾丁,炒	什錦三鮮 蔬菜O,胡蘿蔔O,金針菇O,炒	有機蔬菜		5.3	2.2	2	2.2	685	O
3/20	三	白飯	酥炸牛蒡 牛蒡O,炸	番茄玉米 番茄O,玉米粒C,炒	杏鮑菇青菜 杏鮑菇O,蔬菜O,炒	季節蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/21	四	地瓜飯	薑絲蓮藕 薑絲,蓮藕O,炒	香菇青菜 香菇O,青菜O,炒	番茄豆腐 番茄O,豆腐,炒	有機蔬菜		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/22	五	糙米飯	南洋咖哩 馬鈴薯O,煮	冬瓜紅仁 冬瓜O,胡蘿蔔O,炒	蠔油素雞 素雞,炒	有機蔬菜	豆奶	5.3	2.3	2	2.3	697	O
3/23	六	親職教育日特餐											
3/25	一	白飯	清蒸紫芋 芋頭O,蒸	豆干毛豆 豆干,毛豆T,炒	高麗金針菇 高麗菜O,金針菇O,炒	產銷履歷		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/26	二	糙米飯	紅燒筍乾 筍乾,煮	日式關東煮 白蘿蔔O,玉米段O,油豆腐,煮	素香紅仁 胡蘿蔔O,炒	有機蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/27	三	白飯	炸地瓜 地瓜T,炸	鮮菇蒲瓜 香菇O,蒲瓜O,炒	彩燴玉米 玉米粒C,胡蘿蔔O,香菇O,煮	季節蔬菜		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/28	四	薏仁飯	紅燒素肚 素肚,燒	油瓜素肉 油瓜,素絞肉,炒	香菇鮮蔬 香菇O,蔬菜O,炒	有機蔬菜		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/29	五	親職教育日補假											

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠